Edgar F. Cyriax

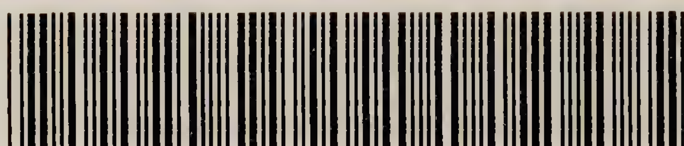
GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUT

Tabeller

G.C.I.

1868

— 10


22501266233

TABELLER

FÖR

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTETS

PEDAGOGISKA LÄROKURS.

Andra upplagan.

STOCKHOLM,
tryckt hos G. W. Blomqvist,
1868.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Till första upplagan.

Följande "öfnings- och kommando-tabeller föreslås till begagnande vid kroppsöfningarne med de yngre män, som undervisas vid Gymnastiska Central-Institutet, för att utbildas till gymnastiklärare, äfvensom vid öfning af manskap till mindre antal, icke öfverstigande hvad en lärare ensam kan omedelbarligen sjelf leda.

Såsom mestadels afsedda för rörelser på led antages öfningarnas utdrägt vara ungefär en fjerdedels timma i början, sedan småningom kunna förlängas ända till halfannan timma, och mer, i mohn af de enskilda språngens o. d. rörelsers öfvervägande användning. Stockholm 1866 d. 20 Dec.

Utgifvaren.

1.

1. HEL. (DUBBEL) AFSTÅNDSRÄTTN. samt STÄLLN. och *återtagande af vanligt uppställningsafstånd*, LUCKBETÄCKN. 1. Helt (dubbelt) afstånd h. (v.) rätta—er! Ställ—ning! H. (v.) rätta—er! 2. Indelning till—två! 3, Andra (första) luckor—betäck! *) 4. Första och andra byt om—marsch! o. s. v. Första (andra) ryck in—marsch! *Grundställningen lika Ex.Regl., men fötterna riktade fullt utåt ända till rät vinkel.* († 1.)

2. HÖFTFÄSTE *(uppställn. i sidvänd.)* Höfter—fäst! Ställ—ning!

3. FOTSLUTN. OCH FOTUTVRIDN. Fötter—slut! Fötter—ut! (eller Ställ—ning! **) Samma—ett! tu! *Fötterna rigtas i första tidmåttet rätt framåt, återgå i det andra utåt till rät vinkel.*

4. FOTFLYTTN. *utåt i fotens rigtning (två fotlängder).* V. (h.) fot utåt—ställ! V. (h.) fot tillbaka—ställ! Samma—ett! tu!

5. FOTFLYTTN. *till sidan.* Fötter till sida—ställ! tu! Fötter tillsamman—ställ! tu! (eller Ställning! tu!)

6. ST. HÄFN. PÅ TÅ *(höftf.)* Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställ—ning!

7. ST. 2-A-UPPBÖJN. OCH NEDSTRÄCKN. Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck! Samma—ett! tu! o. s. v.

8. ST. R-BÖJN. *bakåt (lindrigt) o. framåt, (höftf.)* Höfter—fäst! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!

9. SLUTST. HÄFN. PÅ TÅ *(höftf.)* Höfter—fäst! Fötter—slut! På tå—häf! Ned åt—sänk! Ställning!

---

*] Eller: Andra ett [två] steg tillbaka [framåt]—marsch!

**] Bruket af uttrycket Ställning upprepas gemenligen ej nedan, ej heller anföras samma bef.-ord flera gånger, ej heller räkning vid upprepning eller vid bruk af ordet "Samma!" o. s. v. Jfr tabellernas användning nedan.

2.

(Uppställn. med bet. luck. eller i sidovändn.)

(Jfr tabellernas användning, nedan.)

1. FOTFLYTTN. *framåt (höftf.; slutna fötter).* Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.) fot framåt (tillbaka)—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! Ställ—ning!

2. FOTFLYTTN. (OCH OMBYTE) *framåt, utåt, bakåt, bak-utåt; början de m. v. fot.* Fotflyttning—ett! tu! — — — åtta! Samma (med h.)—ett! tu! — — — åtta! o. s. v., V. (h.) fot framåt (utåt, bakåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! o. s v. († 2.)

3. GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ *(höftf.)* Fötter till sida—ställ! tu! Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! o. s. v.

4. ST. 2-A-STRN. *upp och nedåt.* Armar uppåt (nedåt)—sträck! tu!

5. ST. R-BÖJN. *bakåt och framåt. (höftf.)*

6. GÅNGST. (a) HÄFN. PÅ TÅ. V. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! tu! På tå—häf! o. s. v.

7. ST. HFD-BÖJN. Hufvud bakåt (till v., till h.)—böj! Uppåt—sträck!

8. SLUTST. SIDOBÖJN. *(lindrig; höftf.)* Fötter slut! Höfter—fäst! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!

9. ST. 2-A-STRN. *ut- och nedåt (uppställn. i sidovändn.)* Armar utåt (nedåt)—sträck! tu!

3.

(Uppställn. m. bet. luck. eller m. helt afstånd:)

1. SLUTGÅNGST. HÄFN. PÅ TÅ. *(höftf.)* Fötter—slut! Höfter—fäst! V. (h.) fot framåt—ställ! På tå—häf! o. s. v.

2. ST. 2-A-STRN. *fram- och nedåt.* Armar framåt (nedåt)—sträck! tu!

3. ST. R-BÖJN. *bakåt och framåt. (höftf.)*

4. ST. 2-KN.-BÖJN. *(höftf.)* På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o s. v.

5. ST. HFD-BÖJN. *(efter någon öfning göres den äfven framåt.)*

6. SLUTST. SIDOVRIDN. *(höftf.)* Höfter fäst och fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o s. v.

7. HALFSTR ST. A-SKIFTN. *i lodrätt plan* V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Armar bytom—sträck! tu! Samma—ett! tu! o. s. v. V. (h.) arm nedåt—sträck! tu!

8. GR-ST. HÄFN. PÅ TÅ. Fötter till sida, höfter—fäst! tu!*), På tå—häf! Nedåt—sänk!

9. ST. 2-A-STRN. *ut- och nedåt. (uppställn. i sidovändn.)*

---

*[Nämligen såsom en lämplig och *bruklig* förkortning, i stället för det *fullständiga:* Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ! tu! Det sednare tillägget [tu!] bortfaller dessutom tidigare vid Gr.st. ställnings intagande än annars.

1. Str.slutgångst. häfn. på tå. Fötter slut. v. (h.) fot framåt, armar uppåt—sträck! tu! *) På tå—häf! o. s. v.

2. St. hfd-vridn. Hufvud till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid!

3. St. 2-a-strn. *fram- och nedåt.*

4. Str.st. r-böjn. *bakåt o. framåt.* Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt sträck! o. s. v.

5. St. 2-kn-böjn. *(höftf.* **)

6. Slutst. sidovridn. *(höftf.)*

7. St. utfall o. fotombyte *utåt i de vinkelrätt ställda fötternas förlängningslinier; tre fotlängder (från half sidovändn., indeln. till tre, höftf.* ***) Indelning till—tre! Första framåt, tredje tillbaka luckor—betäck! Halft. v. (h.)—om.! Höfter—fäst! V. (h.)—fallut! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. H. (v.) fot tillbaka—ställ! (eller ställning!) o. s. v. *Efter någon öfning göres utfallet i motsatt rigtning (bak-utåt);* bef.ord V. (h.) bakåt—fallut! för öfrigt lika. *Jfr Tab. 1 Rr. 1, 3. om fotrigtningen.*

8. St. 2-a-strn. *upp-, ut-, fram- och nedåt.* Armar uppåt, utåt, framåt och nedåt—sträck! tu! o. s. v. till åtta tidmått. *Göres äfven med förändrad ordning, eller med förökade upprepningar.* Jfr tabellernas användning.

9. Halfstr.slutst. sidoböjn. V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.

10. St. 2-a-framförböjn. *(i sidovändn.)* Armar framför—böj! Ställning!

---

*] Efter någon öfning sammanslås neml. armsträckningens tvänne tidmått med fotslutn. och framflyttn. i detta och liknande fall.

**] = St. Häfn. på tå o. 2-Kn.-böjn.

***] = St. Hel F-flyttn. utåt o. F-ombyte *m. bef.orden: V. (h.) Fot helt utåt—ställ o. s. v., för öfrigt lika.* Jfr G. R. 1836.

1. St. 2-kn-böjn. *(höftf.)*

2. St. 2-a-strn. *upp-. ut-, fram- och nedåt.*

3. Str.st. r-böjn. *bakåt, framåt o. nedåt.* Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj! Framåt—sträck! Uppåt—sträck! († 3).

4. Str-st. 2-kn-böjn. Armar uppåt—sträck! tu! På tå—häf! Knäna—böj! o. s. v.

5. Halffamn-halfräckst. armskiftn. *i vågrätt plan (två stegs luckbetäckn.)* V. (h.) arm utåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v. Armar nedåt—sträck! tu!

6. Slutst. utfall o. f-ombyte *framåt (höftf., indeln. till två).* Andra (första) luckor—betäck! Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.)—fallut! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. *) *Efter någon öfning göres utfallet bakåt.* Bef.ord dertill äro: V. (h.) bakåt—fallut! o, s. v.

7. Halfstr.slutst. sidoböjn. V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.

8. Förberedande öfningar till sats o. nedsprång. *Jfr språngschema Tab. 15 Rr. 1. Inl. till fria språng.*

9. Str-slutst. vridn. *omvexl. m.* str-gr-st. vridn. Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu. Till v. (h.)—vrid! o. s. v., uti fyra långsamma tidmått.

10. Famnst. 2-a-slagn., *återgången till första tidmåttet inl. långsamt.* Armar framför—böj! Utåt—sträck! (eller Armslagning—ett! tu!)

---

*) = Slutst. Hel fotflyttn. framåt. Jfr föreg. tabell.

1. Ben-r:r. *(jfr vidare Tab. 13).*

2. Str.st. spännböjn. Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *vid bom, ribbstol ell. fri vägg. Jfr användningen af Tab. 18. Omvexl. m.* str.stödst. bakåt-r-böjn. *vid bom.* Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! o. s. v. *Samma Rr. göras sednare (efter mera öfning) m. kedjestöd.* Indeln. till två! Första (andra) stöd—ställ! *) Andra (första) armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! o. s. v. Stöd och utgångställning byt om—ställ! tu! o. s. v.

3. Häf-r:r. *(jfr vidare Tab. 14).*

4. Tåmotst. vexel-kn-uppböjn. Fatta! På tå—häf! V. (h) knä uppåt—böj!, hvarefter fotombytet göres enl. ledarens vexelräkning: Ett! Tu! Ställning! († 4). *Göres vid vägg, ribbstol, bom eller m. bet. luck, utan redskap: m. »Öfver axel—stöd». († 5) ... Sednare omv. m.* st. vexel-kn-uppböjn. i hastighet af 65—80 (bet. luck. höftf.) På stället—marsch! Halt!

5. Famnst. 2-pl-a-böjn. (:) *meddelas af läraren till en början (utan bef.ord), sedan af stöd under särskild uppsigt »två och två.» — Slutligen på led m. bet. rot. (första i helvändn.), hvartill bef.orden:* Andra (första) Armar utåt—sträck! Stöd—ställ! Kör! o. s. v. *Jfr användningen af Tab. 19.*

6. Motsitt. bakåt-r-fälln. Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Knäna något sträckta; fötterna något skiljda i mohn af olika benlängd. Inl. m. intagande af utg. (höftf.) m. lodrät bål o. hfd, något framsvängd länd.*

7. Str-gr-st. vridn. *(i fyra långsamma tidmått) omv. m.* str-gr-st. sidoböjn-. *likaledes.*

8. Språng *(jfr vidare Tab. 15).*

9. Famnst. 2-a-slagn.

---

*] Eller: Första [andra] v. [h.] fot tillbaka kedja länd—stöd! Efter någon mera vana är *Stöd—ställ!* tillräckligt för både Rt. o. Rg. till att intaga utg.

1. Ben-rr.

2. Spänböj. (a) häfn. på tå *) Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Fatta! På tå—häf! Nedåt—sänk! Uppåt—sträck! o. s. v. *Göres, efter någon öfning, m. skiljda fötter* (Gr.spänböj. tåhäfn.) Armar uppåt, fötter till sida—ställ! tu! o. s. v.

3. Häf-rr.

4 St. vexel-kn-uppböjn. *(Höftf.)* utg. — utf. — *omv. m.* motst kn-uppböjn. o strn. (*bet. luck., kedjestöd*) Första helt—om! Stöd—ställ! **) Första (andra) v. (h.) knä uppåt—böj! Knä—sträck! Knä—böj! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. *Stödet sker med handfattning, men kan inledas m. »öfver axel stöd»* († 6).

5. Famnframligg. 2-pl-a-böjn. (:a) *(utan bef.ord och utan led ***)). Inl. m. blott utg:s intagande, Stödet fattar under händerna före nedfällningen, som göres långsamt med framräckta armar.* Jfr till snart utbyte tab. 19 samt samma tab:s användning.

6. Mothelsitt. bakåt-r-fälln. *(höftf.)*, sednare till vågrätt plan.

7. Str.gr.st. vexel-vridn. *omvexl. m.* str.gr.st. vexel sidböjn. (*båda i fyra hastiga tidmått*) Utg.—Utf.: Vridning (böjning)—ett — — — fyr! o. s. v.

8. Språng.

9. Famnst. 2-a-slagn.

---

*) = Spänbågst. Brtg.
**) Eller: Andra (första) v. (h.) fot fram, kedja hand—stöd!
***) Om flor ej finnes.

1. BEN-RR.

2. SPÄNBÖJ. VEXEL-KN-UPPBÖJN. Utg.—Utf.: V. (h.) knä uppåt - böj! Fötter byt om—ställ! tu! *Efter någon öfning begagnas blott räkning (Ett! tu!) till utf.*

3. HÄF-RR.

4. ST. VEXEL-KN-UPPBÖJN. *(höftf.) något påskyndad* + *Jfr användn. af tab. 13.* Utg. —, Utf. —. *Omv. m.* MOT-KR.HALFST. KN-UTÅTFÖRN. O. STRN. (vid ribbstol ell. bom, ell. m. kedjestöd) Utg.—Utf.: Knä utåt—för! Sträck! Böj! Innåt—för! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v.

5. FAMNSTUPST. 2-PL-A-BÖJN. (:) *(inl. m. utg). Efter indeln. till två:* Andra rotar—betäck! Första helt—om! Andra armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Stöd—ställ! Utf. inga bef.ord. Jfr Tab. 6. Rr. 5.

6. MOTHELSITT. BAKÅTDRAGN. (:) *(Utan bef.ord, pannf.).*

7. STR-GR-ST. VEXELVRIDN. *omvexl. m.* STR-GR-ST. VEXELSIDBÖJN.

8. BEN-R:R. *omv. m.* LÅNGSAM TÅGÅNG *efter ledarens vexelräkn. (sednare m. höftf.).* På tå—häf! o. s. v. *Inl. m.* LÅGMARSCH *efter räkn., bålen lodrätt hvilande på det bakre mest böjda benet.*

9. HALFSTR.UTFALLST (a) A- O. B-SKIFTN. *under bakre sidans »effacering»; ansigtet framvridet (uppställn. enl. Tab. 4 Rr. 7).* V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm nedåt, v. (h.)—fallut! Vexla—ett! tu! *) *Inl. m.* UTFALLST. (a) F-OMBYTE *under effacering.* Bef.ord lika med Tab. 4 Rr. 7.

10. SPRÅNG.

11. FAMNBÅGST. 2-A-SLAGN. Armar framför—böj! Bakåt—böj! Utåt—sträck! o. s. v.

---

*] Eller *enl. G. R.*: Fötter byt om—ställ! och armar byt om—sträck! tu! Jfr Tab:s användning. Den ena armen kan äfven sträckas *bakåt* i stället för nedåt. Jfr Tab. 17.

1. Ben-r:r.

2. Spänböj. kn uppböjn. o. strn. Utg. — Utf.: V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu! *Efter någon öfning begagnas blott räkning.* (Ett! tu! tre! fyr!) *till utf.*

3. Häf-rr.

4. Tåst. vexel-kn-uppböjn. *(höftf, till hastighet af 130—140 på stället).* Utg. — Utf.: På stället språng—marsch! + *Omv. m.* st. b-utåtförn. *(långsam, i sidvändn. höftf.)* Utg. — Utf.: V. (h.) ben utåt—för! Innåt—för! o. s. v. *Inl. m.* sidmotst. b-utåtförn. *(långsam)* Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) ben utåt —för! o. s. v. *Jfr Tabellernas användning om sammansättningar.*

5. Famnutfallst. (b) 2-pl-a-böjn. (:) Armar utåt, v. (h.) bakåt —fallut! tu! Stöd—ställ! Utf. utan bef.ord. *Foten flyttas rätt bakåt i pilriktningen (bålens).*

6. kr-häng *) 2-b-deln. *utåt (:) af Rt. under motstånd af ett stöd,* utan bef.ord för utf. Utg. ang. *Inl. med Utg. samt utan stöd och i mohn af behof m.* kr-häng. vexel-kn-strn. o. s. v. *Jfr Tab. 14.*

7. Str-gr-st. vexel-vridn. *omvexl. m.* utfallst. (a) vridn. *långsam i half sidvändn. åt h. (v.) (höftf. bet. luck.)* V. (h.)—Fallut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! Ställning!, hvarefter detsamma för motsatt sida. *Omv. m.* str.utfallst. (a) sidoböjn. *med effacering* **). Armar uppåt, v. (h.)—fallut! tu! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Inl. m. stöd för den bakre fotens yttersida mot vägg o. d.* Utg. ang.

8. Ben-r:r., omv. m. vr-stödj. utg. o. nign. *vid låg bom, bänk eller ribbstol (höftf.) Jfr Tab. 13.*

9. Str.gång.bågst. 2-a-strn. m. f-vexl. V. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu! o. s. v. *Inl. m.* str.gång-bågst. 2-a-strn. Bef.ord efter liknande grunder som föreg. *Jfr Tab. 21 Nr. 11.*

10. Språng.

11. Famngångbågst. 2-a-slagn Armar framför—böj! V. (h.) fot framåt—ställ! Bakåt—böj! Utåt—sträck! o. s. v.

---

*) Med sträckta knän (= Spjernhäng.?)

**) Den bakre sidans bortvridning kan dessförinnan angifvas m, särskildt bef.ord: Till h. [v,]—vrid!

1. Ben-rr.

2. Spänböj. 2-a-böjn. Utg. — Utf.: Armar—böj! Sträck! o. s. v.

3. Häf-rr.

4. Tåst. vexel-kn-uppböjn. Utg. — Utf. — + *omv. m.* st. kn-uppböjn. *(bet. luck., höftf.)* Utg. — Utf. — Jfr föreg. Tab.

5. Famnvågvr-stödj. 2-pl-a-böjn. (:) Utg. ang., Utf. utan bef.-ord. *Inl. m.* str-vr-stödj. *och* str-vågvr-stödj. utgångsställningar. (Utg. ang.) *m. allt större nedfälln. af bålen och ökadt afstånd från redskapet till den stödande foten; den andra hvilande på 1:sta—3:dje ribban.*

6. Kr-häng. 2-b-deln. (: :) *af 2:ne stöd, verkande utåt.* Utg. — Utf. — *omv. m.* mothögbändst. bakåtfälln. *) *m. någon böjn. af R. o. det stödande benet (höftf.)* Utg. ang., Utf. Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.

7. Sidmotkorshalfst. **) b-deln. *(i sidvänd. vid ribbstol.)* Utg.: Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—böj! Fatta! *(hvarvid det yttre benet tillika utåtföres).* Utf.: m. vexelräkning af Ett! Tu! *(för yttre benets in- och utåtförning)* — *Omv. m.* halfstr-sidfall. b-deln., *handen stödd på marken eller låg bom.* Utg. ang., Utf. med räkn.

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

10. Språng.

11. Famnutfallst. (b) 2-a-slagn. Armar framför—böj, v. (h.) bakåt—fallut! Utåt—sträck! o. s. v.

---

*) = Mothalfst. Bakåtfälln.
**) = Sidspännst.

1 Ben-Rr. .

2. Spänböj. handgång. Utg. — Utf.: Handgång (nedåt)—ett! tu! m. m. Uppåt samma—ett! tu! m. m.

3. Häf-rr.

4. Tåst. vexel-kn-uppböjn. *(jfr. föreg. Tab.)*. Utg. — Utf. —, +, *omv. m.* st. kn-uppböjn. o. strn. bakåt. Utg. — Utf. efter knäets uppböjn.: Knä bakåt—sträck! Uppåt—böj! Fötter byt om—ställ! o. s. v. — *Inl, m.* sidmotst. kn-uppböjn. o. strn. bakåt *m. vexelsidigt höftf.* Bef.ord enl. samma grunder; jfr föreg. tabeller samma hvarf.

5. Str-vågvr-stödj. nign: Utg. ang. Utf: Knä—böj! Sträck! o. s. v. *Inl. m.* böj-vågvr-stödj 2-a-strn., *hvars utg. är med uppböjda armar.* Utg. ang. Utf. m. vexelräkn.

6. Motstr-helfallsitt. 2-a-svängn. Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu! Uppåt—sträck! o s. v. *Inl. m. № 7 o. f. Tab. 19.* Jfr vidare Tab. 20 anm.

7. Handfäst. sides hålln. *(utan bef.ord). (inl. m.* språng *öfver dubbelbom) eller* str-vänd-mothalfst. sidoböjn *), hvartill särskildt bef.ord (efter Armar uppåt—sträck!) för utf. är: Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Det fästade benet m. sträckt knä. Omv. m. Tab. 21 Rr. 7.*

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

10. Språng.

11. Famnutfallst. (a) 2-a-slagn *(bet. luck.)* Halft h. (v.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar framför böj, v. (h.) bakåt—fallut! Utåt—sträck! o. s. v. *Vridningen obetydlig, ej större, än att axlarnas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt.* Efter någon öfning sammanslås vridningen m. utfallet, utan särskildt bef.ord.

---

*) = Str-sid-högbändst. Bakåt-R-fälln., eller Str-sidmothalfst. Sidböjn.

1. Ben-rr.

2. Famngr-spänböj. tåhäfn. *m. hand- o. nack-stöd (indeln. till tre)* (: :) Utg. ang. eller Armar utåt, fötter till sida—ställ! Bakåt—böj!, då stöden taga emot. Utf.: På tå—häf! Nedåt—sänk! (eller räkning) Uppåt—sträck! o. s. v.

3. Häf-rr.

4. Tåst. vexel-kn-uppröjn. *(hastig)* +. *omv. m.* kr.halfst. kn-utåtförn. *(höftf.)* Utg. — Utf. — *Sednare omv. m.* kr.halfst. kn-utåtförn. o. strn. Utg. —, Utf — +.

5. Str-våghalfst. nign. *(omv. m. den förändring deraf, att händerna anläggas under bommen).* Utg. ang., Utf.: Knä—böj! Sträck! *Inl. m. Rr. 15 Tab. 13 o. m.* våghalfst. nign. *(höftf.) o. m.* halfstr.våghalfst. nign.

6. Mot-tr-fallhalfst. 2-a-svängn. *Den mothalfst. utg. ang. Derefter:* Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu! o. s. v. Uppåt—sträck! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. *Inl. först m. utg., sedan m* mot-böj-fallhalfst. 2-a-strn uppåt.

7. Handfäst. sides hålln. *Jfr Tab. 11 Rr. 7.*

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

10. Språng.

11. Famngående 2-a-slagn. *(böjningen i 1:sta, slagningen i 3:dje tidmåttet. det mellersta »blindtempo»).* Med armslagning, framåt—marsch! Halt! o. s. v. *Inl. m. ledarens räkn. för hvarje steg — omv. m.* famnvändgr.st. 2-a-slagn.

1. St. häfn. på tå *(höftf.)*
2. Slutst. häfn. på tå *(höftf.)*
3. Gr.st. häfn. på tå *(höftf.)*
4. Gångst. (a) häfn. på tå *(höftf.)* Utg. enl. Tab. 1 Rr. 4.
5. Slutgångst. häfn. på tå *(höftf.)*
6. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. *(höftf.)*
7. Gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. *(höftf.)* Fötter till sida—ställ! tu! På tå—häf! Knäna —böj! o. s. v.
8. St. inl. till fria språng. Jfr språngschema Tab. 15.
9. Nigst. hfd-vridn. *i fyra hastiga tidmått (höftf.)* Utg. — Utf.: Hufvudvridning—ett! .,... fyr! († 7)
10. Gångst. (a och b) häfningar på tå *(höftf.) i följd enl. Tab. 2 Rr. 2 efter fotflyttningen utåt el. framåt (bak-utåt el. bakåt)* Utf. (af flyttn. o. häfn.): räknas fyra omgångar af fyra hastiga tidmått (Ett!...,. Fyr!). Efter mycken öfning kan manskapet räkna (tyst eller ljudligt) på bef.ordet Kör!

---

11. Gångst. (a) häfn. på tå o. kn-böjn. *(höftf.)* V. (h.) fot utåt —ställ! På tå—häf! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Bakre knät böjes mest, d. ä. till rät vinkel.* Efter mera öfning kan begagnas ledarens räkning af de sex tidmåtten för fotflyttn. utåt (eller bak-utåt), häfn. på tå, nign., upprätn., nedsäkn., fotens flyttn. tillbaka. Ännu sednare manskapets räkn (tyst) till samma rörelseföljd.
12. Utfallst. (a) häfn. på tå m. kn-böjn. *(höftf.) Främre knäet böjes genom hälens lyftn.* Utg. enl. Tab. 4 Rr 7; V. (h.) Knä —böj! Sträck! o. s. v.
13. Slut-utfallst. häfn. på tå m. kn-böjn. *(höftf.)* Utg. jfr Tab. 5. V. (h) Knä—böj! Sträck! o. s. v.
14. Sidmotspjernst. häfn. på tå o. kn-böjn. *(höftf. vexelsidigt.)* Utg. ang. På tå—häf! Knä—böj! Sträck! Ställning! o. s. v. († 8) *Det stödande benets knä något böjdt äfven i utg. innan större öfning är vunnen.* + *Inl. m. blott häfning på tå utan att dock räta knäet.* +
15. Halfstr sidmotvåghalfst. häfn. på tå o. kn-böjn. *Jfr föreg.; anläggningen mycket lös.* Utg. ang., + *Göres äfven utan häfn. på tå.* +

---

16. TÅSTÖDJ. KN-BÖJN. *(på golfvet, höftf.)*
17. VR.STÖDJ. KN-BÖJN. *(höftf.) två fotlängder från bom, bänk eller ribbstol.*
18. HÄLFÄST. KN-BÖJN. *(höftf.)*
19. RÄCKSPJERNST. KN-BÖJN. *)
20. FALLHÖGBÄNDST. KN BÖJN. *(höftf.* **)

Efter Höftfäste: Utg. ang. Knä—böj! Sträck! Byt om—ställ! tu! o. s. v.

---

21. MOTST. VADSPÄNN. + Utg. ang
22. MOTST. TÅ-HÄL-ÖMSN Utg. Fatta!

Utf. m. vexelräkn. Ett! tu!

23. ST. VEXEL-TÅ-LYFT. *(m. o. utan höftf., hastigheten 72 ungefär)* Kör! Ha't! +
24. STR-GÅNG-MOT.ST. R-BÖJN. *framåt o. nedåt (tåspetsen uppstödd)* Armar uppåt, v. (h.) fot framåt—ställ! tu! Nedåt böj! o. s. v. +

---

25. MOTST. HÄFN. PÅ TÅ O. 2-KN-BÖJN. *till nigsitt. ställn. (vid bom, ribbstol ell. m. kedjestöd)* Utg. Fatta! (Stöd—ställ!, om kedjestöd nyttjas); Utf. — Göres sednare utan stöd, m. *uppehåll* under nedgången vid rät knävinkel, tills nytt bef.ord (Sitt!) angifver fortsättningen.
26. MOT-SPJERN-ST. HÄFN. PÅ TÅ O. KN-BÖJN. *till rät knävinkel o. till nigsitt. ställn. (kedjestöd ***). Stöden ställa fram ena foten; jfr Tab. 6* +. Utg. ang. Jfr i Tabellernas användning om bef.orden för mera öfvade. Utf m. uppehåll enl. föreg.
27. TÅHÖGSITT. B-INTRYCKN, (:) Utan bef.ord. +

---

28. STR.GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ O 2-KN-BÖJN. Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! o. s. v. +
29. NIGSITT. 2-A-STRN, *uppåt. utåt, framåt.* + Bef.ord jfr Rr. 25.
30. STR.GR.NIGST. 2-A-UPPSTRN. Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning—ett! tu! *I 1:sta tidmåttet böjas armarna, i det andra sträckas de åter uppåt.* +

Anm. Dessutom kan efter någon öfning höftf. utbytas mot nackf. för Rr. 6, 7, 17.

---

*) Balansst. nign. **) Motfallhalfst. nign. ***) Balansst. nign. (:)

1 Underjemnhäng. } hålln. (utg) } Om bef.ord jfr tabellernas användning.
2. Mothäng. }
3. Frånhäng. } 2-a-böjn.
4. Underhäng. vågrät 2-a-gång. *(eller något lutande) Hfd bibehålles midt under bommen.*
5. Underhäng. vågrät 2-a-gång *m. hfd:s vexelsidiga flyttning.*
6. Lodhäng lodrät 2-a-gång *mellan två linor.*
7. Motkr-häng. 2-a-böjn.
8. Kr-underhäng. vågrät 2-a-gång. *(hfd. midtunder bommen.)*
9. Häng. omslagsgång.

---

10. Kr-häng utg. *(hålln.*). Inl. utan uppböjda knän.*
11. . . . . vexel-kn-strn.
12. . . . . 2-kn-strn.
13. . . . . 2-b-deln. *(m. sträckta ben).*
14. Frånhäng. öfverkastn. *baklänges (= »flå katt» öfver redskapet). Göres sednare från mothäng. utg.*

---

15. Fallhäng. utg. (Ställ! Ställning!)
16. . . . . . . 2-a-böjn.
17. Båghäng. utg. (Ställ! Ställning!)
18. . . . . . 2-a-böjn.
19. Fallhäng. b-nedtryckn. (:)
20. Simhäng. 2-b-deln. (: : : :)

---

21. Våghäng. (vipphäng.) slagäntr. *efter vexelräkn.*
22. Lodhäng. (o. a.) äntringar.
23. Stegsitt (o. a.) slingringar.
24. Stuphäng. (o a.) krängningar *(inl. m. Rr. 1, 4, 11, 14, 21) m. nackstöd i början.*
25. Våghäng. (o. a.) omslag. (intet bef.ord).
26. Mothäng. 2-fotnedtryckn. (:) *Inl. m.* framligg. 2-kn-uppböjn. (: :) utan bef.ord.

Anm.; Bland Våghäng. Rr. införes äfven "Uppsittning" m. två slag.

---

27. Str-fallsitt. 2-a-böjn. (: :)
28. Str-våghalfst. 2-a-böjn. (: :)

---

*] = Häng. 2-Kn-uppböjn.

1. St. inl. till fria språng *(höftf.)*.
   a. *m. ledarens räkn.* (×) Ett! — — Fyr! } Jfr tabellernas
   b. *m. manskapets räkn.* (×) Kör! } användning.
   Efter någon öfning aflägges höftfästet.

2. St. fritt språng *(på stället, framåt, m. vändn.* 90 °, *eller åt sidan.*
   a. *m. lösa armar (inl. m. höftf.)* } (×) Ett! — — — Fem!
   b. *m. utåtkastn. af armarna* }
   c. *m. utåtkastn. af armar och ben* }

3. St. fritt språng *m. ett (två, tre) ansteg framåt.*
   a. *m. ledarens räkn.* (×) Ett! — — Fyr! (Ett! — — Fem!, Ett! — — Sex!)
   b. *m. manskapets räkn. (ljudligt eller tyst) af de två (tre, fyra) första tidmåtten* } (×) Spring!, hvarefter ledaren räknar blott de två sista tidmåtten (uppsträckn. o. nedsänkn.).
   c. *Lika b, men m. vändn. åt sista stegets sida* }
   d. *lika b, men i djup (högst knähöjd)* }

4. St. fritt djupsprång *m. ena fotens föregående afföring (högst knähöjd)* (×) Ett! — — Fyr!

5. Anspr. fritt Språng *(m. springmärke för anloppet).*
   a. *Framåt i längd (höjd)* } (×) Spring! Nästa—spring! o. s. v.
   b. *I längd m. vändn.* }
   c. *I längd o. djup från lutplan* }

6. St. fritt språng (»förberedning till samlad sats») *m. omedelbar sammandragning i hastigaste följd af tvänne tidmått.*
   a. *Lika Rr. 2. a. men tidmåtten tu-tre (knäböjn., upp- o. nedsprång) sammandragas, ledarens räkn.*
   b. *Lika Rr. 2. a., men tidmåtten tre-fyr (uppsprång. nedsprång o. knästräckn.) sammandragas, ledarens räkn.* *)
   c. *Lika Rr. 3, men m. sammandragn. af språng och knästräckn. Efter någon öfning räknar manskapet alla tidmätten (utom det sista), hvartill orden:* Spring! Ställning! *Slutligen göres strn. så hastigt, att nytt språng deraf uppstår.* c.

---

*] Rörelsernas sammandragning kan här uttryckas (härmas) antingen genom att sammandraga två räkneord [tu-tre!] [tre-fyr!], eller genom att begagna *ett enda* räkneord såsom ersats för *tvänne sammandragna,* så att räkneordens hela antal minskas med *ett.* Detta sista förfarande eger vissa fördelar till skiljande från de första bundna sprången [† 9].

7. Motst. inl. till bundna språng *(ledvis på helt afstånd från bommen).* Sitt upp—ett-tû! tre-fyr! *) fem! sex!

8. Sidmotst. inl. till bundna språng *(helt afstånd från bom).* Bef.-ord lika föreg. *Stark aftryckning m. främre handen i nedsprånget till vinnande af vinkelrät ställning mot redskapet på samma afstånd; andra handen fast qvarliggande.*

9. Sidmotst. uppsittn. till gr.sits *(bom eller häst).* Sitt upp—ett-tû! tre! **) Sitt af—ett-tû! tre! fyr!

10. Motst. inl. till öfversl. *(bom, på led).* Sitt upp—ett-tû! tre-fyr! ***) fem! sex! *Vid tilltagande sänkning afläggs satsen.*

11. Gångst. inl. till bundna språng *(häst, eller bom på led) m. ett ansteg.* bef.ord lika Rr. 7, men i början delande steget (ett!) från satsen (tu!).

12. Gångst. mellansprång *(»echappée») (bom med sadel, eller häst).* Spring! (Inl. m. sönderdelning).

13. .... Uppsittn. till gr.sits *(häst).* Spring! Sitt af! *(nedsprånget till motsatta sidan).*

14. .... Mellansprång *(»pommée»).* Spring! *(dubbelbom, Inl. m. sönderdelning utan ansteg).*

15. .... Öfversprång *(»sidosprång», »pommée») m. åtvändn. (enkel bom)* Spring!

16. .... Gr.språng *(på länd).* Spring! Sitt af!

[12–16:] med ett, högst tre ansteg.

17. Upprepning af Rr. 12, 14 o. 15, *men m. märke för anloppets ökade längd.* Spring! *(ökade höjder för språng å bom, ökad längd för mellansprång genom sadel).*

Anm.: Dessutom kan stundom begagnas djupsprång från häng. ställn. ledvis på bom eller lodlinor.

---

*] Eller *För af — tre-fyr!* [† 10]. *fem! sex!*

**] Eller *Sitt i sadeln — tre!*

***] *Tre* utmärker egentligen *händernas omvändning* [för nybörjare] och *fyr* öfverslaget; men äfven om handvändningen göres under sjelfva uppsittningen fordrar likväl sjelfva öfverslaget (tre-fyr) ett något utdraget [af tvänne "halftempo" sammansatt] tidmått.

16.

1. Str st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.

2 St. 2-a-strn. *bakåt.* Armar bakåt—sträck! tu! Armar nedåt—sträck! tu!

3 St. hfd-vridn. o. böjn. Hufvud till v. (h.)—vrid! Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—vrid o. s. v. *Böjningen göres sednare äfven framåt; äfvenså omkastas följden mellan vridn. o. böjn.*

4. Str gångst. (b) r-böjn. *bakåt, nedåt.* Armar uppåt v. (h) fot framåt—ställ! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—böj! o. s. v.

5. Gångst. (a) häfn. på tå o. kn-böjn. *(höftf.)* V. (h.) fot utåt—ställ! o s. v. *(jfr Tab 13 Rr. 11).*

6. Häf-r:r. *(jfr Tab. 14).*

7. St. utfall. o. f.ombyte *utåt (bak-utåt). Jfr Tab. 4 Rr. 7.*

8. Half.str.half.famn.st. a-skiftn. V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm utåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v. — *Omv. m.* half.str.half.räck.st. a-skiftn. V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm framåt sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s v.

9. Språng *(jfr Tab. 15).*

10. Vändslutst. r-böjn. *bakåt o. framåt (höftf.).* Höfter fäst och fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! o. s. v.

11. St. 2-a-strn. *uppåt, utåt, framåt, nedåt.*

1. Utfallst. (a) häfn. på tå m. kn-böjn. *(höftf.)*. *Jfr Tab.* 13 *Rr.* 12.

2. Str.vändslutst. 2-a-strn. *uppåt.* Fötter—slut! Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! Armsträckning—ett! tu! o. s. v.

3. Stupst. hfdvridn. *(höftf.)*. Höfter—fäst! Framåt—böj! Hufvud till v. (h.)—vrid! o. s. v.

4. Halfstr.utfallst. (a) a-skiftn. V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm bakåt sträck och v. (h.)—fallut! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v. *Foten flyttas från grundställning (enl. Tab, 4) i sin egen rigtning (utåt) vinkelrätt till den andras.*

5. Str.gr.st. r-böjn. *bakåt, framåt, nedåt.*

6. Häf-r:r.

7. Str gr st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. *Jfr Tab.* 13 *Rr.* 28.

8. Språng.

9. Räckst o. famnst. handvridn. *m. slag inåt (utåt) samsidigt, sednare vexelsidigt, äfvensom m. slag in-nedåt (ut-nedåt)* Utg. — Utf. verkställes hastigt efter vexelräkn. af Ett! Tu! *Inl. långsammare m. öfverarmarne bibehållna i lodrät, underarmarne i vågrät ställn.*

10. Vr-stödj. utg. *på ribba, bänk eller låg bom.* Utg. ang.

11. Famnst. 2-a-slagn.

1. Spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå. Utg.—utf.: V. (h.) ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—ett! tu! o. s. v. *Benet lyftes ej högre än till vågrätt plan, utan att böja knäet.*

2. Sn.spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå. *Ena handen fattar en ribba lägre än den andra.* Bef.ord lika föreg. *Inl. m. Tab.* 11 *Rr.* 2, *hvilken den ej må föregå.*

3. Sn.spänböj. b-uppböjn. o. 2-a-böjn. Utg., — Utf.: Armar—böj! Sträck! o. s. v. (× 11).

---

4. Gr.spänböj. häfn. på tå (:) *m. fast stöd af Rg. till Rt:s uppbärande (indeln. till två, sidvändn. eller bet. rot).* Första (andra) armar uppåt, fötter till sida—ställ! Bakåt böj och stöd—ställ! Utf. enl. Tab. 7.

5. Spänböj. kn-uppböjn. o. strn. (:) Utg. —, Utf. jfr Tab. 9.

6. Spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå (:) Utg. —, Utf. —

7. Gr-spänböj-nackstödj. häfn. på tå (:) *(nackf.).* Första (andra) fötter till sida, nacke—fäst! Bakåt böj och stöd—ställ! o. s. v. *Stöden anläggas mot armbågarne till uppbärande.*

Anm. Dessutom kunna de i Tab. 6 och 8 hvarfvet 2 anförda Rr verkställas likaledes utan redskap.

---

8. Spänböj. b-nedtryckn. (:)
9. Spänböj. kn-nedtryckn. (: :) († 12).
10. Spänböj. b-uppdragn. (:)
11. Spänböj. 2-a-böjn. o. spets-lut. r-resn. (: :) († 13). *anläggn. under den sista delen Rr längs Hfd, Hals o. R. m. hand o. underarm (af båda stöden) samt på underlifvet m. andra handen.*

} Utan bef.-ord.

---

12. Str.stödbågst. 2-a-nedtryckn. (:) *vid bom. Göres äfven m. ena foten upplyftad* = str.stödbågspjernst. 2-a-nedtryckn.

13. Str.gångbågst. (b) 2-a-nedtryckn. (:)

14. Motstr.båghalfst. 2-a-nedtryckn. (:)

Inga bef-ord.

1. Räckst. 2-a-svängn. Armar framåt—sträck! tu! Armsvängning. —ett! tu! *(inl. långsamt).*

2. Str.gr.st. r-böjn. *framåt.*

3. Böjframbågligg. 2-a-utåt-strn. *långsamt*

4. Böjframbågligg. 2-a-uppstrn.

5. Famnbågframligg. 2-a-slagn.

(3–5:) Utg. utan bef.ord. Utf. m. vexelräkning.

6. Famnstupgr.st. 2-a-utåt-strn. Armar utåt—sträck! tu! Framåt —böj! Armsträckning—ett! tu! o. s. v. *Inl. först m. utg., sedan m. långsamt utf.*

7. Stupräck gr st. 2-a-svängn. *Bef.ord enl. ofvan angifna grunder.*

8. Famnstupgr st. 2-a-deln. *(långsamt) till Str.stup.gr.st. ställn.* Utg. — Utf. m. vexelräkn.: Ett! Tu!

9. Stupböjst. 2-a-strn. *uppåt.* Armar uppåt—böj! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!

10. Böjvågtåstödj. 2-a-strn. *uppåt. (Tåspetsen stödd mot golfvet.)* Utg. ang. m. mindre öfvade (m. öfvade: Utgångsställning—ställ!) Utf. —

11. Str.utfallst. (a) 2-a-strn. *uppåt.* Halft v. (h.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar uppåt sträck och h. (v.) bakåt—fallut! tu! Utf. — *Vridningen ej större än, att axlarnas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt..*

12. Str.vågvr.stödj. framåt-böjn. *(långsamt).* Utg. ang., Utf. Framåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Den bakre foten på 3:dje—4:de ribban, d. ä. högre än i Tab. 10, 11 Rr 5.*

13. Räcktrappstupst. 2-a-svängn. Utgångsställning—ställ: Utf. — *Det uppstödda benet sträckt.*

14. Famnutfallst. (b) 2-a-deln. *m. tyngder (lång-sam) Foten flyttas rätt bakåt i bålens pilrigtning.* } Utg. ang.

15. Famnstupst. 2-a-deln. *m. tyngder (långsam)* } Utf. m. räkn.

16. Str-utfallst. (a) 2-a-sträckn. *m. gevär (långsam)*

17. Str fallsitt. 2-pl-a-böjn. *(lågt sittande)* (:) } Utan bef.ord.

18. Räckmotfällkn.st. 2-pl-a-böjn. *(fötterna stödda under nedersta ribban)* (:)

Anm. För öfrigt kunna följande R:r nyttjas i de efterskrifna ställningarna:

2-a-svängn.	Str.utfallst. (a)	Str.vågtåstödj.,	Str.vågvr.stödj.
2-a-str. uppåt.	Str.utfallst. (b)	— —	— —
2-a-deln. utan tyngd.	Str.utfallst. (a)		— —
2-a-slagn.	Famnstupst.		

1. SPÄNST. KN-UPPBÖJN. O. STRN. Utg. ang. Utf. V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v.

2. STR.LIGG. 2-B-UPPLYFTN. Grundställn. intages utan bef.ord. Utf. m. långsam vexelräkn. *Göres äfven m. nackf.*

3. KN.GR.ST. BAKÅTFÄLLN. *(fotspetsarna stödda)* Utg. ang. Utf.: Höfter —fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. *Rr. göres mest i knäna.*

4. BÖJ.KN.GR.FALLST. 2-A-STRN. *uppåt.* Armar uppåt—böj! Bakåt —böj! Armsträckning—ett! tu! o. s. v.

5. STR.HALFKN.ST. BAKÅTFÄLLN. *m. ena foten ställd framåt.* Utg. o. utf. enl. samma grunder som Rr. 3.

6. SPRÅNGSITT. BAKÅTDRAGN. (:) *(pannf.)* utan bef.ord. (÷ 14)

7. STR HELFALLSITT. 2-A-NEDTRYCKN (:) *(långsam)* utan bef.ord.

Anm. Jfr dessutom Tab. 13 Rr. 13 o. 18, Tab. 19. Rr. 17.

---

8. STUPFALL. HFD VRIDN. *i fyra tidmått efter räkn.* Utg. ang., om led begagnas.

9. STUPFALL. B-NEDTRYCKN. (:) Utg. — Utf. utan bef.ord.

10. STUPFALL. NACKRESN. (: :) Utg. — Utf utan bef.ord. *Inl m.* ST. AKT. HFD-BÖJN. (:) utan bef.ord.

11. VÅGFALL. NACKRESN. (:) *fötterna på bom, bänk ell. ribba.* Bef. ord enl. föreg. grunder.

12. SPETS STUPFALL. NACKRESN. (:) Bef.ord jfr föreg.

13. Hvalfstupst. utg. Endast med öfvade lämpar sig ang. ledvis.

---

14. Spän.bågspjernst. b-strn. Utg. ang. Utf.: V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj! o. s. v.

15. Spän.bågspjernst. nign. Utg. — Utf. i början lika föreg., hvarefter Nig! Sträck! o. s. v.

Anm. Dessutom kan sednare i Tab. 10, 11, 12 *efter* 6:te hvarfvet *tilläggas:* Förflyttn. m. B-uppböjn. till spjernställn., enl. ledarens räkn. eller i hastigheten 40.

1. Slutgångst. vridn. *(höftf.)* Höfter fäst o. fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v. Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. *Göres sednare m. nackf.* Nacke—fäst o. fötter—slut! o. s. v.

2. Halfstr.slutgångst. sidoböjn. Utg. —; Utf. —.

3. Str.stödgångst. (b) sidoböjn. *vid bom.* Utg. ang.; Utf. —. *Sednare samma Rr. m. kedjestöd.* Indelning till—två! Andra (första) v. (h.)—om! V. (h.) fot framåt—ställ! Armar uppåt —sträck! Första (andra) stöd—ställ! Andra (första) till v. (h.) —böj! Uppåt—sträck! Ställning! Helt—om! o. s. v. *Jfr Tab. 6 hvarfvet 2.*

4. Stödgångst. (b) sidoböjn. (:) *m. vexelsidigt höftf. o. nackf.* Utan bef.ord. *Kan följas omedelbarligen af* stödgr st. bakåtdragn: *(pannf.) i stället för nästa hvarf.* Inga bef.ord.

5. Str.gr.vändst. 2-a-strn. Fötter till sida, armar uppåt—sträck! Till v, (h).—vrid! Armsträckning—ett! tu! o. s. v. *Begagnas ej före Tab. 8; verkställes äfven utan skilda fötter.*

6. Vändst. sidoböjn. *(nackf.).*

7. Str.gr.st. kastvridn. *i två hastiga tidmått; omv. m.* str.gr.st. kaströjn. Utg. —, Utf. för båda med vexelräkn.: Vridning— ett! tu! o. s. v. *Begagnas ej före Tab. 9.*

8. Halfstr.vågsidfall. b-deln. *m. ena foten stödd på bänk ell. bom.* Utg. — ang., Utf. m. vexelräkning. *Begagnas ej före Tab. 11.*

9. Hög-gr-sitt. pl.vridn. (: : :) *m. fästade fötter (på bom, bänk ell. trähäst).* Utan bef.ord.

10. Str.vändst. r-böjn. *bakåt och framåt.*

11. Str.vändbågst. 2-a-strn. Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.) —vrid! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu! Uppåt—sträck! o. s. v.

12. Halffamn-halfräckgr.st. kastvridn. under handvridn., *m. slag inåt o. utåt.* Utg. — Utf. efter vexelräkn.: Ett! Tu! *Inl. först m* Halffamn-halfräckst. handvridn. *m. slag; sednare m. samma Rr. under skiftning af armarnas rigtning. Jfr Tab. 17.*

Anm.: Dessutom kunna under öfningen af Tab. 9 - 12 begagnas till vexelbruk i mohn af utrymme och lägenhet: Hjulning, Språng öfver dubbelbom, Anspr. "Stafsprång", Jemnväg. Öfversprång med stöd på bom o. gevär, o. a. vexelsidiga språng omedelbarligen anslutande sig till "prånghvarfvet", hvilket då föregår hvarfven 8 o. 9. Jfr användningen af Tab. 22 om språngens ökande.

22.

1. Böjst, 2-a-strn. *utåt långsam s.s. andnings-Rr.* Utf. efter vexelräkn. *Jfr Tab. 19 Rr. 3.*

2. St. 2-a-utåt lyftn. *utåt-uppåt i tvärplanet m tåhäfn.*

3. St. 2-a-rundning *»trattformigt»* uppåt, bakåt, nedåt o. s. v.

} Rytmen angifves utan bef.ord m. förevisning af läraren i början.

4. Famngr-st. kastvridn. *i tvänne hastiga tidmått m. mellansatta »blindtempo».* Utg.—Utf.: enl. vexelräkn.* m. tillräcklig mellantid för blindtempo.

5. Häfst. br.spänn. *und. häfn. på tå, mellan stänger* (:) utan bef.ord.

6. St. br.spänn. m. höftf. (:) *und. häfn. på tå. Anläggn. på Rt:s armbågar (bet. rot.)* Bef.ord för stödet: Stöd—ställ! Derefter vexelräkn. Ett! tu! (+ 15).

7. Str.fall-sitt. 2-a-böjn. (::)

8. St.våghalfst. 2-a-böjn. (::) *m. fotstöd.*

} Jfr de båda sista Rr. Tab. 14.

23.

1. Sidmotst. inl. till bundna språng

2. . . . . . uppsittn. till gr.sits

3. Gångst. inl. till bundna språng *m. ett ansteg.*

} Bef.ord enl Tab. 15 R:r 7, 9, 11. Jfr i öfrigt tabellernas användning, om nedsprånget.

4. GÅNGST. UPPSITTN. TILL GR.SITS *m. ett (två, tre) ansteg. Göres äfven m. vändn. i nedsprånget genom yttre handens starkare aftryckning.*

5. GÅNGST. ÖFVERSPRÅNG (*m. åtvändn.) ett—tre ansteg. Handen qvarhålles på »frambågen.»*

(4–5:) Bef.ord enl. Tab. 15 R:r 13. 15. Jfr tabellens användn.

6. JEMVÄG. VEXEL-HANDLYFTN. *omv. m.* GR.SITT. KRUPPHÄFN. O. SAXNING. allt enl. räkn. Inl. m. de utg., som tillhöra Tab. 20, Rr. 8—13.

7. LÖPANDE UPPREPNING AF RR 1 *från inre sidan (volten) samt sedan likaledes upprepning af* Rr 2, *från inre och yttre sidan.*

8. LÖPANDE UPP-, AF- O. ÖFVERSPRÅNG *från olika sidor m. bibehållen fattning af båda händer om frambågen.* Upp (upp- och af, upp och öfver, af och upp, af och öfver, öfver och öfver)—ett-tu!

Anm.: Dessutom begagnas öfning att löpa jemt m. hästen (handen på bakbågen), vexelvis m. Rr. 4—6.

Tabellernas användning.

1). De för blifvande lärares kroppsöfning vid Central-institutet begagnade rörelse-schemata utgifvas i ändamål, att sålunda bereda dessa lärjungar en lättare öfversigt af denna del af deras undervisning. De förutsätta *ingen* föregående öfning i gymnastik; emedan sådana fall ännu inträffa på grund af fritagelse under hela skoláldern eller en del deraf. De 12 första tabellerne äro de egentliga rörelsebehandlingarna (hufvudtabeller), ämnade att begagnas i den anförda ordningen. De fem första äro uppställda efter motsvarande tabeller i Gymn. Regl. af 1836, med de något förändrade namn, som sedan flera år vid Central-institutet brukas († 16). Läraren öfvergår från en behandling till följande, då alla deltagare kunna rätt utföra de tillhörande öfningarna, efter hvarens olika förmåga. Läraren må dock ega att vid behof återgå till en föregående behandling. Hvarje redan genomgången hufvudtabell kan upprepas åtminstone en gång i hvarje tredje månad. Ehuru de fem första behandlingarne äro mycket lätta rörelser (inledningstabeller); böra de tillsammans upptaga åtminstone 10—15 dagöfningar. Då lärotiden är bestämd att räcka tvänne år, böra de flesta behandlingar kunna medhinnas. Uppvisning bör innehålla någon af de sednare behandlingarna efter lärarens eget omdöme. Om begagnandet af alla följande tabeller (13—22) genom deras inpassande i dessa tolf behandlingar skall nedan närmare redogöras. Angående lärjungarnas öfning att undervisa (»instruera och kommendera», † 17) andra erinras hvad Institutets stadga anbefaller i detta hänseende. De flesta R:r öfvas *på led* af minst 5—6 man, om ej hinder möta i särskilda fall, såsom vid några få stöd-R:r, vissa språng och vissa häf-R:r o. s. v. Vid fria R:r begagnas sidovändning (flanqueställning) såsom vanligt med eller utan luckbetäckning efter behof af utrymme; mindre ofta behöfves helt afstånd († 18) eller djupare luckbetäckn., af *två* steg, framåt eller bakåt, rotebetäckn. o. s. v.

Jfr Tab. 4, 5 m. fl. († 19). Då olika uppställningssätt stundom kunna begagnas för samma R:r, åligger det lärjungarna, att lära iakttaga, huru rum och tillräcklig öfversigt må vinnas, hvilket vanligen är ganska enkelt. Till öfning i hvad ofvan anföres åligger lärjungarna, att under lärokursens sednare år deltaga i skolungdomens undervisning enligt Kongl. Stadgan för Institutet.

2). Angående bruket af de s. k. kommando- eller befallningsorden bör följande märkas i allmänhet, med hänseende till öfriga föreskrifter vid undervisningen: Bef.orden böra begagnas med måtta, och ej vara öfverflödiga († 20), synnerligen vid stöd-R;r († 21 *) m. m. d.; och i allmänhet höra egentliga bef.ord blott till de Rr, som verkställas *ledvis*, ehuru vissa R:r, såsom åtskilliga bundna språng m. m. ofta fordra dylik ledning, äfven då de göras *enskildt*. Äfven långsamma R:r kunna ledas med lämplig räkning, i stället att upprepa bef.ord († 22). Vissa Rr äro deremot, ehuru lämpliga att utföras på led, alldeles oförenliga med egentliga bef.ord, såsom utg. af Kn-st. Rr och af Nackstödj. R:r äfvensom af svårare jemvigt-Rr i allmänhet o. s. v. Derför må följande iakttagas vid dessa uttryck: Till undvikande af onödiga upprepningar i tabellerna af alldeles lika bef.ord (som redan förekommit i någon föregående tabell) anföras sådana i allmänhet endast *en gång*, nemligen för utg. och utf., eller blott för endera o. s. v. **); likasom den *räkning*, hvilken begagnas († 23) vid rörelsers upprepande ej särskildt anföres. Mest förekommer »vexelräkning» (Ett! Tu!) af blott *två* tidmått (tempo), mindre ofta flera tidmått. Då *annars* intet bef.ord anföres, såsom vid många stöd-R:r, eller vid sådana R:r, som verkställas *enskildt* (d. ä. ej *på led*) o. s. v.; betyder sådant förhållande, att i allmänhet lämpar sig rörelsen ej till att ledas genom sådana strängt rhytmiska uttryck; d. ä. den verkställes *utan* bestämda bef.ord. Vissa rörelser sakna således bef.ord för utg., andra för utf. I sednare fallet

---

*] Utmärkta med tecknet (:). antalet af colon motsvarande rörelsegifvarnes. Till egentliga stöd-R:r räknas här ej sådana fall, som Tab. 12 R:r 5 och 7, Tab. 14 R:r 24, Tab. 20 R:r 13, vissa bundna språng o. d., hvarunder den oöfvade eller svagare kan behöfva ett tillfälligt biträde o. s. v.

**] Utg.— betyder således att bef.orden redan förut äro anförda för samma utg. Jfr Tab. 7 R:r 7 o. f.

kan ordet »Kör!» begagnas för att börja rörelsen, sedan utg. är intagen. Jfr Tab. 6 Rr. 5 Hvarje utf. förutsättes *upprepadt* ett lämpligt antal af gånger. Jfr nedan.

Uttrycket »ang.» för utg:s intagande *på led*, utmärker, att detta ej må nödvändigt ske mycket hastigt med starkt utpräglad liktidighet af ledet, såsom vid ett egentligt bef.ord, bestående af särskildt lystringsord och kort verkställighetsord. Detta förhållande *angifves* derför med ordet »Ställ!» eller annat lämpligt uttryck (såsom »Färdiga!» o. d., † 24), som läraren må bestämma. Orden »Utgångsställning—Ställ!» bemärka deremot, att detta må ske hastigt och bestämdt, ehuru något särskildt bef.ord ej finnes för den öfning, som förestår. Likaså märkes, att ordet »Vexla» (eller »Byt om») m. tillhörande *räkning* betyder, att utf. ej eger något antaget särskildt bef.ord. I sådana fall med vexelsidiga R:r börjas alltid m. venster hand, fot, sida o. s. v., utan särskild tillsägelse derom. Det behöfver knappt erinras att, stående *grundställn.* m. fl. eger intet annat bef.ord än det öfliga »Gif akt!», äfvenså sitt. grundställn. eller kn.st. grundställn. o. a., jfr Tab. 6 Rr. 6, Tab. 20 Rr. 4.

3). Dessutom märkes för öfningar på led följande om de s. k. »kollektiva» eller *gemensamma* bef.orden: Hvarje ställning, hvars intagande fordrar särskildt lystringsord och hastigt verkställighetsord för öfvade, *kan* äfven anbefallas m. blott uttrycket »Utgångställning—ställ!», en fördel, som för sin korthet bör användas, då ställningen är svår, mycket ansträngande, eller mycket sammansatt, och manskapet redan känner öfningens hela förlopp. Likaså *kan* hvarje bestämdt tidmätigt (»tempomessigt») utf. anbefallas blott m. uttrycket »Vexla—ett! tu!... Likaså kan *hvarje* ställning återgå till motsvarande grundställning (stående, sittande, knälande) på bef.ordet »Ställning!» Alla stöd kunna (i stället för särskildt bef.ord) anbefallas med uttrycket Stöd—ställ!, om de efter någon öfning kunna utan onödig svårighet anbringas hastigt och bestämdt *) († 25). Jfr nedan om »temporäkningens» afläggande.

---

*] Alla hvilande stöd verkställda med Rt:s hand kunna anbefallas m. ordet Fatta! Den jemförelsevis större frihet, som i vissa fall utmärker gymnastik, vållar således, att vissa R:r utan fel kunna anbefallas på mera än ett sätt. Jfr Tab. 13 Rr. 22, hvarpå tre olika bef.ord passa, neml. Stöd—ställ! Utgångsställning—ställ! [† 26) och Fatta!

4). Rörande hufvudtabellernas särskilda »hvarf» märkes, att den anförda ordningen må i allmänhet följas fullständigt. Om likväl stundom icke alla hvarfven medhinnas, må för Tab. 6—12 häldst uteslutas Rr. 4 eller både denna Rr. och det *sednare* hvarfvet af Häf-Rr., äfvensom sprången, om så behöfves, Om manskapet är nog talrikt och olika öfvadt för att med skäl (i de flesta hvarf) bilda två eller högst tre afdelningar, må dessa öfvas skiftesvis *efter olika tabeller*, så att den ena afdelningen rastar några ögonblick hvarf-vis, under den andras öfning. Detta hindrar dock ej, att för de flesta fria Rr. både i dessa tabeller och i de följande (jfr Tab. 13, 15 m. fl.) må alla afdelningar öfvas gemensamt; *då ingenderas rätta stegringsföljd åsidosättes* genom att bruka öfningar, som för en mindre öfvad afdelning äro för svåra, eller som för en mera öfvad afdelning redan äro begagnade längre än tjenligt är o. s. v. Till den ändan kunna (i Tab. 6—12) hvarfven 6 o. 7 byta ordning för endera afdelningen. Dylikt ombyte kan äfven ske mellan hvarfven 5 o. 6, och jemväl i Tab. 6, 7 mellan hvarfven 2 o. 6; om sådan ändring är *nödvändig* för att vinna utrymme och redskap. Jfr Tab. 21 anm. samt vidare nedan. Om manskapet är talrikt, måste för Tab. 6 Rr. 5 i början några skickligare öfvas först till biträden såsom Rg. vid denna öfning *).

---

5). De följande tabellerna (13—15), kallade fyllnadstabeller, begagnas på nedanstående sätt, när öfningen af den 6:te börjar: *Den trettonde tabellen* utgör ett närmare fullständigande af de föregåendes (6—12) första hvarf, som betecknas der blott med den allmänna (ehuru

*] Den, som vill begagna dessa tabeller för andra ändamål än lärares eller biträdens bildande, bör sträfva att inskränka eller utesluta bruket af dubbel-Rr. m. "aktiva" stöd genom desto mera bruk af *motsvariga fria* Rr. valda ur bytestabellerna, hvilket gäller förhållandet mellan Tab. 6—12 hvarfvet 5 och tillhörande bytestabell 19. Hit hör äfven att fullkomligen utesluta Tab. 18 underafdelningarna 3, 4, att ändra de i Tab. 20 underafdelningen 2 förekommande dubbel-Rr. till Hfd-vridn. eller 2-A-böjn. i samma utg., som der anföras o. s. v. För skolungdom under 15—16 år passa dessa tabeller icke utan väsentliga förändringar. Utan bom kunna de ej begagnas, svårligen utan linor, stänger o. stegar eller utan fri vägg i brist på ribbstol.

otillräckliga) bestämmelsen »*Benrörelser*». En hastig undersökning af de större »rörelseslägter», som motsvara kroppens väsenteligaste behof och de lättaste utvägarna att fylla dem, visar, att dessa slägter äro mycket *olika rika på arter och afarter;* somliga ega mycket talrika »former» (såsom synnerligen sprången), härledda ur några få »grundrörelser». Andra äro jemförelsevis betydligt fåtaligare, men ej mindre *nödvändiga*, för att bilda ett *gymnastiskt helt*, d. ä. en verklig behandling. De egentliga »Benrörelserna» äro temligen talrika, och kunna således i viss mohn vexla mera, än åtskilliga andra rörelseslägter. Den 13:de tabellen innehåller ett sammandrag af detta förråd, indeladt i sex underafdelningar, således till en del samma R:r som förut träffas i Tab. 1—5. Dessa underafdelningar äro, *hvar för sig* ungefärligen ordnade efter stegringen i svårighet och sammansättning. Af detta förråd eger läraren att skiftesvis ur olika afdelningar begagna någon viss Rr. För öfrigt inses lätt, att de vigtigaste, enklaste och bestämdaste »grundrörelserna» af denna slägt tillhöra dock förnämligast den 1:sta underafdelningen. Det behöfver således knappt sägas, att dessas användande är vigtigast, ja oumbärligt under nästan alla förhållanden, att af de öfriga, mindre enkla eller mindre bestämda, utgör flertalet sådana härledningar o. a., som hvarje blifvande lärare bör känna, ehuru de hafva mindre allmän omfattning för olika krafter, åldrar, kön o. s. v., till dagligt bruk. Åtskilliga af dessa sednare Rr, böra helst *föregås* omedelbarligen af någon till den första underafdelningen hörande Rr., eller af en »tåmarsch». Jfr nedan. Detta förhållande gäller synnerligen om de m. + tecknade Rr., ej blott i denna tabell utan äfven annars (jfr Tab. 8, 9), äfvensom om språngmarsch. Dessutom märkes, att för första hvarfvet i Tab. 6—12 kan man jemte benrörelser införa någon lindrig fri bål-Rr., äfvensom Hufvudvridningar (m. o. utan böjn.) i lättare ställningar, såsom grundställn. gr.ställn. o. s. v.; likaså armsträckningar (jfr Tab. 2—5), jemväl i olika planer.

6). Den 14:de tabellen innehåller en samling af mer eller mindre obemängda «häf-Rr.» († 27) motsvarande den allmänna bestämningen i 6:te—12:te tabellens 3:dje hvarf och 10:de—12:te tabellernas sednare hvarf för liknande R:r. Denna rörelseslägt hörer nemligen till de allra-

rikaste på vackra och nödiga rörelseämnen, och medgifver således för män stor omvexling (✝ 28) jemförelsevis. Denna tabell innehåller äfven fem underafdelningar; emedan det gifves mera än en enda utgångspunkt (enklaste »grundrörelse») för olika åldrars och olika antals lämpligaste öfningssätt och stegring till svårare. Någon närmare utredning af denna stundom invecklade slägtskap och stegring medgifver ej rummet här. Den sista underafdelningen användes endast efter längre öfning. Ur de öfriga begagnas i vexelbruk och i mohn af tillgängliga redskap lättare och enklare rörelser först o. s. v.; så att af 1:sta underafdelningen användes, först *hållning* (utan armböjn.), sedan följer *häfning* eller s. k. armböjning (först samsidig, sedan oliksidig) på stället, sist äfven *flyttning* (»armgång») o. s. v. Mindre bestämd är i allmänhet följden mellan vågräta, lutande och lodräta flyttningar. Från och med den 10:de tabellen iakttages, att de *båda* hvarfven, som innehålla häf-R:r, väljas ur *olika* underafdelningar, de svårare eller mest sammansatta häldst i det seduare hvarfvet. För öfrigt kan bruket af de till den 14:de tabellen hörande enklaste R:r börja redan i Tab. 4 nästefter R:r. 5 eller i Tab. 5 nästefter R:r. 6, om läraren finner sådant tjenligare, synnerligen om han fortsätter dessa tabellers öfning något längre. Angående bef.orden märkes följande: För häng. utg. på led. begagnas ej annan angifning än det gemensamma Ställ! och Ställning! För häfningar (armböjningar) nyttjas Häf! och Sänk! För utf. af flyttningar (armgång, äntringar, slingringar, krängningar m. m. d.) nyttjas det gemensamma Kör!, samt dessutom Stopp! och Tillbaka!, om rörelsen ej sker »i ström». För: utf. af Kr-häng. R:r på led utan Rg. begagnas vexelräkning: *Ett! Tu!* (Vexla—ett! tu!) För enskilda R:r (utan led) äro bef.ord ej nödiga, äfvensom för stöd-R:r.

7). Den 15:de tabellen, ehuru bildad af tvänne i ett väsentligt afseende tydligen skiljda rörelseslägter, utgör dock en följd af den märkvärdiga gymnastiska beskaffenhet, som utmärker sprången. Om neml. under detta namn förstås alla s. k. »precipitanta» rörelser, innefattande äfven öfverslag, hjulning m. m. d.; utgör det hela snarare en förgrenad *kedja*, nästan omärkligt sammanlänkande de största gymnastiska olikheter, på samma gång som nästan tallösa mellanarter göra all sträng

begränsning i de flesta fall omöjlig emellan olika utgreningar af det hela, ordnade efter andra rörelseslägters sätt. Deraf lättheten att missbruka och öfverdrifva dessa nyttiga öfningar: deraf den fullkomligaste utveckling af skönhet och styrka, den menligaste oreda, båda beroende af användningens olikheter. Utan att onödigtvis och till mera skada än gagn binda lärarens verkningssätt († 29) kan ej något kort schema uppställas öfver *hela* denna rikedom. Ändamålet med tabellens två afdelningar, som tillsammans bilda början af ett helt, är derför äfven blott att angifva undervisningssättets *början* och stegringens lämpligaste förlopp i *flertalet* af fall för olika åldrar och krafter o. s. v. Tabellen 15 bildar en temmeligen allmängiltig stegringsföljd för nybörjare af de olikaste åldrar, krafter och kön, att begagna i mohn af tillgängliga redskap. Dock bör Rr 10 (Inl. till Öfversl.) för fullvuxna nybörjare († 30) uppskjutas till sist. Med afseende på redskapen, kan knapp tillgång inskränka bruket af *led* för Rr. 3 d. och 4 i brist af flor, men för 7, 8, 10, 11 blott i brist af bommar o. s. v. medan alla längd-grensprång m. m. skulle fordra obeqväm och kostbar inredning för öfning i mängd. Alla fria språng utom 3 d. 4 och 5 göras således m. bet. luck. Vidare märkes, att Rr. 1, 2, 3 a, b, c, 4 och 6 göras (der intet väsentligt hinder möter) på större led, att Rr. 7, 8, 10, 11 göras i mohn af redskapens tillgång åtminstone på mindre led (bom), eller i nödfall enskildt (häst). Äfvenså böra fria längdsprång med anlopp (Rr. 5 a) häldst göras på led. Sprången börja med den anförda inledningen, från och med den 5.te tabellen, 8:de Rr. Utom de anförda inledningarna för fria och bundna språng, kunna äfven Tåst. ooh Nigsitt. svigthopp (höftf.) begagnas, samt synnerligen löpning, tågång och språngmarsch, äfvensom Rr 10 Tab. 14 för fria höjdsprång m. anlopp. Hela det anförda språngschema bör vara genomgånget åtminstone före bruket af 9:de tabellen, för att sedan öfvergå till svårare (eller försvårade) språng i allmänhet och till Rr., som utföras under Jemnväg. ställning, d. ä. med händerna ensamt uppbärande kroppstyngden, såsom ben-skiftning utom (mellan) »sadelbågarna» eller saxning, krupphäfning m. m. d., som anses förbinda egenteliga språng med s. k. voltige, förbereda språng på löpande häst (jfr Tab. 20. Rr 13 o. föreg.) o. s. v. Innan hela det

anförda språngschema är sålunda fullständigt genomgånget, såvidt som redskap finnas; iakttagas följande föreskrifter, hvilka ej mer *sedan* äro bindande († 31).

a) Att inga andra språng under tiden begagnas.

b) Att, med undantag af Rr. 6 och nedanstående fall (c.) *stadnar* Rt. alltid (för rättelsers verkställande) i den Nigst. ställn., som utgör slutet af sjelfva nedsprånget, ända till dess att något *bef.ord* (för nästföljande man, d. ä. *Nästa spring*!) angifver, att Rt. skall lemna rum, eller till dess, att *räkning* af ledaren angifver upprätning af knäna och nedsänkning af hälarna.

c) att från föregående bestämmelser göres det undantag, att så snart Rr 5, 12, 14, 15, äro nog öfvade med ledning af deras föreskrifna bef.ord (eller räkning), må besagda R:r derefter kunna öfvas äfven i snabbaste fart och jemn rhytm (»oafbruten ström», † 32), alla deltagare drifvande undan hvarandra i följd; d. ä. utan bef.ordets upprepande för hvar man. Detta bruk af dessa rörelser kan då användas dagligen för *ungdom*, helst såsom slutet på hvarje dags öfning af språng.

d) att Rr 3 samt 12—15 börja alla m. ett enda steg, hvilket hvilket antal läraren sedan ökar, men aldrig till mer än tre.

e) att all afsittning sker med benens kastning *bakåt* († 33). Sedan hela schema är inöfvadt, kunna med skäl andra och svårare afsittningssätt begagnas, synnerligen för den s. k. voltigens inledning.

Vid språng på led brukas inga egentliga lystringsord, utan i början blott tillsägelse med *förevisning*, hvarpå antingen räkning (af ledaren) eller »Spring!» utgör verkställighetsorden. Detta gäller synnerligen de med × tecknade rörelser. Vid upprepning begagnas i mohn af behof ordet »Samma» (eller Nästa) såsom lystringsord med det följande verkställighetsordet: Spring! eller räkning. Då *manskapets* räkning begagnas, förstås dermed ej, att den nödvändigt skall vara *ljudlig* eller hörbar. Synnerligen med något öfvade (vuxna) betyder denna bestämning blott liktidighet i rörelser på led, utan *ledarens* räkning, såsom brukas vid sammansatta armsträckningar m. m. utan »temporäkning». — På gård och fritt fält utan redskap kunna de fria sprången efter Rr 5 eller 6 öfvergå till stafsprång. Alla ytterligare sammandragningar af tidmått

(jfr Rr. 6) ända till en enda sluten följd, s. k. »danshopp» och »fäktsprång» (jfr Tab. 21), fria språng *m. större vändning* (180 °) eller med ett ansteg åt sidan m. m., äfvensom sidsprång i djup på led från ribbstol, äro äfven af ofvananförda skäl uteslutna. Anförandet af Rr. 12, 13, 15 innebär, att äfven deras motsatser, d. ä. *yttersprång (»Ecartée), sidsits, frånvändn.* må nyttjas sednare. Om både fria språng ledvis och stödsprång nyttjas på samma dag; är vanligen lämpligast att låta de förra föregå.

---

8). De nästföljande två tabellerna (16, 17), kallade bytestabeller, begagnas så som här anföres: Såsom utgörande en bearbetning af ofvannämnda reglemente (tab. 6 o. 7) lämpad efter de deri tillagda Häf-Rr. o. a. Redskaps-Rr., användas de *till utbyte* någon gång, neml. den förra mot Tab. 6, den sednare mot Tab. 7, äfvensom någon gång mot Tab. 8, om läraren finner nödigt.

---

9) Alla återstående tabeller (18—22) utom den sista användas äfven till utbyte, men på inbördes helt olika sätt, såsom följer. Likväl gäller för dem alla gemensamt, att de deri anförda Rr, begagnas på det sätt, att deras användande blir mera *inskränkt*, och så att säga tillfälligt än de Rr. i hufvudtabellerna, hvilka de skola ersätta. Denna föreskrift har ett enda undantag, men detta desto vigtigare: För samtliga hufvud- och bytestabeller gäller neml. äfven, att om tillräcklig redskap eller utrymme tryta för någon viss af hufvndtabellernas Rr.; måste denna rörelses bruk antingen förkortas eller inskränkas genom starkare bruk af den motsvariga bytestabellens innehåll eller genom att fortfarande bibehålla föregående hufvudtabells motsvariga Rr. (d. v. s. af samma hvarf) o. s. v. efter lägenhet.

10) Bytestabellen 18 motsvarar det 2:dra hvarfvet i hufvudtabellerna 6—12, och består af fyra underafdelningar. Den första afdelningens bruk må ej börja före Tab. 9 Rr. 2. Den andra afdelningen fordrar blott hvilande (orörliga) eller s. k. »passiva» stöd till Rt:s uppbärande, och begagnas derför till utbyte för Tab. 7 o. f. Rr. 2, *om redskap tryta*, men annars mindre ofta, och hälst *sednare*, såsom för Tab. 10—12 Rr. 2. Dessa stöd-Rr. göras alla hälst m. bet. rot. De båda sista af-

delningarna innehålla de svåraste Rr. att meddela, och användas derför sent och skiftesvis med hvarandra. För öfrigt märkes, att alla Spänböj. Rr. på led ledda m. bef.ord böra gemenligen, om ej dagligen, afslutas m. en R-böjn. framåt o. nedåt från Str.st. eller från Str.gr.st. ställn., hvilket gäller både Tab. 7—12 Rr. 2 och Tab. 18 († 34). Likaledes gäller om Spänböj. ställningar, att fötternas vågräta afstånd från stödet ökas från minst *en* fotlängd (i Tab. 6) ända till *tre* fotlängder.

11) Den 19:de tabellen innehåller R:r, som användas på följande sätt: Då dess egendomliga prägel (likasom 5:te hvarfvet Tab. 6—12) egentligen motsvarar *tvänne* närskylda, men i vissa fall tillräckligt skilda, hufvudslägter, låter den lättare än åtskilliga föregående ordna sig i en enda temmeligen tydlig stegringsföljd. Derför begagnas dessa R:r enligt den angifna ordningen, att omvexla med de närbeslägtade, i 5:te rörelsehvarfvet (Tab. 7—12) anförda, men dock med lämplig inskränkning; såvida läraren ej måste utesluta allt bruk af s. k. aktiva stöd. Men äfven i denna händelse begagnas här ingen utfallställning, ingen str.vågvr.stödj. ställn. före den 9:de tabellen i 5:te hvarfvet.

12) Den 20:de tabellen består af tre underafdelningar, hvaraf den första innehåller de lättaste rörelsesätten, men jemväl några ganska svåra, äfven såsom stöd-Rr. Den sista innehåller blott svårare rörelser. I mohn af detta förhållande eger läraren att tidtals omvexla ur dessa afdelningars innehåll i utbyte mot de R:r, som anföras i 7—12 tabellernas 6:te hvarf, hvarmed de flesta äro något beslägtade i visst afseende, andra åtminstone närmast härledea ur beslägtade inledningar. Men deras användande bör i allmänhet inskränkas på samma sätt, som om föregående tabell anföres.

13) Tabellen 21 tillhör 7:de—12:te tabellernas 7:de hvarf, utgörande s. k. »vexelsidiga Bål-Rr». De äro anförda ungefär i sin verkliga stegringsföljd, om man äfven afser *stödens* erforderliga öfning. Likasom de båda föregående tabellerna, bör dessas användning vara inskränkt, jemförelsevis till de R:r, som de i viss mohn kunna ersätta, och de svårare ej för tidigt. Vridning utbytes till böjning i motsvarande utg.

heldst de dagar, då slingr. begagnas i utbyte mot annan klättring, eller då annars många vexelsidiga R:r begagnas.

14) Den 22:dra tabellen motsvarar det sista hvarfvet i Tab. 9—12. Den innehåller s. k. »andnings-R:r», ämnade att stundom *utbytas* mot dem, som anföras i dessa behandlingar. I mohn af de föregående språngens och löpningarnes ansträngande beskaffenhet må läraren bestämma, huruvida någon ben-Rr. ur Tab. 13 eller marsch må inskjutas före det sista hvarfvet, eller efter detsamma, synnerligen om stillasittande göromål utan några ögonblicks rast efterfölja, hvilket helst må undvikas.

---

15) För öfrigt är att lägga märke till följande allmänna föreskrifter: 1) Hvarje Rr. inledes åtminstone en gång, genom att blott nyttja dess egen utg., såvida äfven denna är ny för manskapet. Flertalet af de anförda inl. afser att begagnas blott i förbigående. d. ä. att användas så kort som möjligt, eller blott för någon *enskildt*, som för en gång kan behöfva dylik förberedande öfning för att uppfatta en svårare Rr. (+ 35). Några af de brukliga inledningarne äro uteslutna såsom mindre nödiga med *vuxet* manskap. Följande stöd-Rr. o. a. kunna dessutom redan från början enskildt tilläggas för dem, som af någon viss styfhet, svaghet eller annan oförmåga i hållningen svårligen följa de andras framsteg: St. akt. Hfd-böjn. och Frambågligg. Hålln. eller Frambågligg. Hfd-vridn. för kutväxta och uppaxlade, Motfallsitt. Hålln. (jfr Tab. 6) och Kr.häng. Hålln. (Tab. 14) för bukiga, Stup-str.motst. Tåhäfn. för styfryggiga och kulleraxlade, som hafva större svårighet att rätt verkställa Famnstupst. och Str.stupst. Rr. o. s. v. Läraren afgör huru länge olika inl. må nyttjas, och hvilkendera af två omvexlande Rr. må öfverväga. 2). Vidare märkes följande om rörelsernas stegring: Sedan de enkla fria Rr., som anföras i ofvanstående tabeller (efter Gymnastikreglementet af 1836 Kap. 1, 2), blifvit öfvade; må läraren efter eget bestämmande och med nödig måtta äfven använda *sammansättningar* deraf, hvilket vanligen plägar ske på tre sätt: Det ena sättet är att lämpligen *förena olika delars samtidiga Rr.* (jfr Tab. 8 Rr. 9), såsom att sträcka armarna uppåt under ett steg åt sidan (framåt) o. »ställ-

ningssteg», det hela utgörande två tidmått. Det andra sättet är att *bruka många tidmått i följd* neml. först *med* (jfr Tab. 4 Rr. 8 m. fl.) sedan *utan* ledarens räkning († 36). En sådan följd af fotflyttningar anföres i Tab. 2 Rr. 2. Liknande följder kunna bildas äfven för utfall, antingen i den s. k. pilrigtningen (framåt o. bakåt), eller i grundställningens båda vinkelräta fotrigtningar utåt. Fotslutning, häfning på tå och några andra lika enkla Rr. (jfr Tab. 13 Rr. 23) kunna rhytmiskt upprepas ett *visst antal* gånger (på bef.ordet Kör!), eller fortsättas till dess att »Halt!» anbefalles. Likaså må steg o. a. ordningsR:r († 37) efter hand kunna erhålla någon sammansättning. men likväl med undvikande af mycket långa följder af tidmått utan ledares räkning. I allmänhet kan man för en Rr. på stället bestående af flera tidmått antaga, att innan den aflägges, må den någon gång göras utan ledarens räkning. För stöd-Rr bör räkning undvikas († 38). Det tredje sättet är att (jfr Tab. 15 Rr. 6) så hastigt som möjligt sammandraga två (till rigtningen) motsatta R:r till ett enda (dubbelt) tidmått, såsom fotslutning och återgång till grundställn. Likaså kan St. B-utåtförn. (höftf., jfr Tab. 9) göras hastigt m. omedelbar återgång till grundställn., efter vexelräkn. af ledaren skiftesvis för ömse sidor. Sådana föreningar måste sparsamt nyttjas och blott i tjenliga fall; i anseende till deras ovissa öfverskådlighet. Alla de anförda sammansättningarna kunna stundom begagnas såsom i Tab. 7—12 hvarfvet 4 till ombyte, eller i Tab. 8 och 9 hvarfvet 9. 3). Rörande stegringen märkes äfven, att efter vunnen öfning stundom höftf. utbytes mot nackf. för långsamma bålböjningar framåt och bakåt samt bålvridningar († 39). 4). Läraren må närmare bestämma om införande någon gång af jemnvigtsöfningar alltifrån de enkla »grundformer», som ledvis utföras på golfvet m. eller utan handstöd (jfr Tab. 7—12 Rr. 4, Tab. 13 Rr. 13, 18, äfvensom andra Rr. i slutgångst., nigst., vr.stödj. ställningar m. m.) till svårare på gångbräda, bom, lutplan, lutande stege m. m., en stor mängd att öfva i behandlingens midt, innan betydlig trötthet inställt sig, om de utgöra löpning o. d., annars närmare slutet, helst mellan språng o. slutrörelsen. 5). Rhytmisk löpning på led, eller språngmarsch, kan införas i midten af hufvudtabellerna efter 5:te hvarfvet, heldst före eller efter

sprången. Men Tågång eller »lagom marsch» kan införas efter en bål-Rr. eller arm-Rr., äfvensom efter språng; likaså efter löpning, svigthopp o. s. v. Synnerligen efter de båda sista öfningarna är detta rådligt. Slutligen ehvad tillägg af svårare Rr., eller uteslutningar för trytande redskap, tid o. a. yttre omständigheter, eller ändringar af hvarfvens följd läraren må göra, bör man aldrig låta löpning, språng, svigthopp, öfverslag, hjulning eller klättringar börja eller sluta dagöfningarna. Tabellers mål är att korteligen bereda både ledning och frihet.

---

16) Den 23:dje tabellen är ett tillägg, upptagande de enklaste sprången på lefvande häst (R:r 1—6 på stillastående, 7 och 8 på löpande häst), och utgör således väsentligen en *upprepning* af vissa R:r ur Tab. 15, men *med omedelbar* (utan bef.ord) *återgång till grundställn.* (genom knänas sträckning och hälarnas sänkning, för att genast kunna *följa* den löpande hästen) *från nedsprånget*, såvida läraren ej för någon gång i början eller för någon viss mindre säker deltagare finner nödigt att ånyo ytterligare öfvas till mera böjlighet i underredet, bättre hållning i öfverlif, rätt »front med hästen», o. s. v. Deremot göres nedsprången stundom så att *större afstånd*, efter förmåga, vinnes från hästen.

Anmärkta tryckfel:

Sid. 3: Kommandotabeller. *läs* Kommaudotabeller"
Tab. 12 Rr 2: Indeln. till tre, *läs* Indeln. till tre, 2:dra o. 3:dje utryckta.
Tak. 14 Rr 11—13 ordet utg. borttages.
Tab. 15 Rr 6 c.: uppstår (c) *läs* uppstår m. vändn. enl. 3 c.

Anmärkningar:. 1) Jfr föreskriften om grundställn. i Gymn.-Regl. af 1836, mom. 53. 2) Om fotflyttn. från grundställn. *utåt* i fötternas inbördes vinkelräta riktningar samt flyttn. *framåt* i pilriktningen, jfr samma G. R. mom 77, 231, 232, 420. — 3) Jfr G. R. mom. 197 anm. 4) Jfr G. R. mom. 164. - 5 och 6) Jfr G. R. Kap. 4 art. 2 "Benrörelser", mom. 309—311. 7) Jfr Ped. För. 3, 1859 A. 2. 8) För att instämma med G. R. borde bef.orden för Rr 14 egenteligen följa sålunda: Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) Knä uppåt—böj! På tå—häf! V. (h.) knä—sträck! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck; o. s. v. 9) Jfr G. R. mom. 417. Det är tjenligare att till dessa Rr föredraga enkla räkneord framför sammansatta; emedan sammandragning af *tre* tidmått (nign., hopp, strn.) skulle annars fordra uttrycket *tu-tre-fyr!* o. a. ännu längre. Uttrycken *tu-tre* och *tre-fyr* äro att jemföra m. *hastiga* Spondeer; likaså *tre-fyr* i Rr. 7 o. 8; men uttycket *ett-tû!* i Rr 7, 8, 9, 10 är en hastig Jamb; uttrycket *tre-fyr* i Rr 10 är en långsammare Spondeus. 10) Jfr äldre "instruktioner" för språng; i verkligheten är äfven nedsprånget sammansatt af två Rr., neml. *fråntryckningen* m. båda händerna (eller m. den ena i nästa Rr) o. att "taga mark", hvars hastighet beror af en *yttre* kraft, fallhastigheten; jfr F. F. 1820 s. 718. 11) Enl. nedan åberopade behandlingar 1839 för utg. 12) S. s. 1839. Jfr G. R. Tab. 9 för inl. 13) S. s. 1833, samt för äldres »friskrote» 1835. Samma förhållande råder emellan Stödst., Sidböjn, o. Stödgr.st. Bakåtdragn. 14) S. s. 1840. 15) Jfr G. R. öfningstab. 10. 16) Namnen äro neml. lämpade efter den äldre "rörelseterminologi". som sedan länge (enl. Centralinstitutets samling af skrifna behandlingar 1828 - 1845) begagnas vid den jemförelsevis mera utvecklade sjukgymnastiken, den enda tydligt efter *ställningar* ordnade namnlära, som hittills vunnit någon större utbredning, oaktadt dess brister, neml. ej blott här, utan äfven i tyska o. engelska skrifter. Jfr Georgii, Neumann, Eulenburg, Roth, Blundell m. fl. Utrymmet tillåter ej att upptaga alla nyare svenska synonymer, ehuru de ofta innehålla förbättrade småsaker. Skrifsätten sadelbåge, knäla, m. m. rätta sig efter språkkunniges föredöme. 17) Jfr Ped. För. 5, 1861 § 29, 35 o. f. 18 och 19) Jfr G R. mom. 54—66, 218—229, 238—340. Egenteligen är *helt* afstånd m. bet. luck. större rum än nödigt. 20) Om bef.ordens måtta till antal och upprepande se F. F. 1820 mom. 89, G. R. mom. 134 m. fl.; jfr Ped. För. 3, 1859 och 5, 1861. 21) Jfr G. R. mom. 36. 22) Jfr G. R. mom. 134, m. fl. 23) Jfr G. R. mom. 36, 134. 24) Om företrädet af annat uttryck än det enstafviga *Ställ!* jfr Ped. För. 5, 1861. 25) Jfr F. F. 1820 mom. 89. 26) Jfr anm. 8. 27) Eller för "öfre bålringarnes lyftare". 28) Ifr Schemata för språng o. äntrings-Rr. "till vinnande af en rikare omvexling" i Ped. För. 6, 1862. 29) Jfr Ped. För. 6, 1862. 30) Sådana fall inträffa ännu på grund af föregående befrielse från gymnastik under skoltiden till följe af sjukbetyg, eller af annan orsak i strid med laga föreskrifter. 31) Synnerligen enär motsatt förfarande (jfr b) är omöjligt m. språng på löpande häst. 32) Jfr Ped. För. 1, 1857 och 5, 1861. 33) Emedan detta är det nödvändigaste sättet för *tillämpningen* (löpande häst); framåtkastning af benen i nedsprånget bör dock såsom inledning föregå s. k. Öfversprång m. frånvändn. Då Tab. 15 väsenteligen afser att lära säkra *nedsprång*; är skäl att sedan så snart som möjligt öfva mera sammansatta slag deraf i förening m. andra språng. 34) Enligt förhållandet m. den äldsta formen: Spänböj. 2-A-böjn. o. spetslut. R.resn. Jfr anm. 13. 35) Jfr G. R. mom. 48, 461. 36) Jfr G. R. 36, 117 o. a. 37) Jfr G. R. mom. 32, 53—66, 227 m. fl. 38) Jfr G. R. mom. 36. 39) Jfr Ped. För. 3, 1859.
